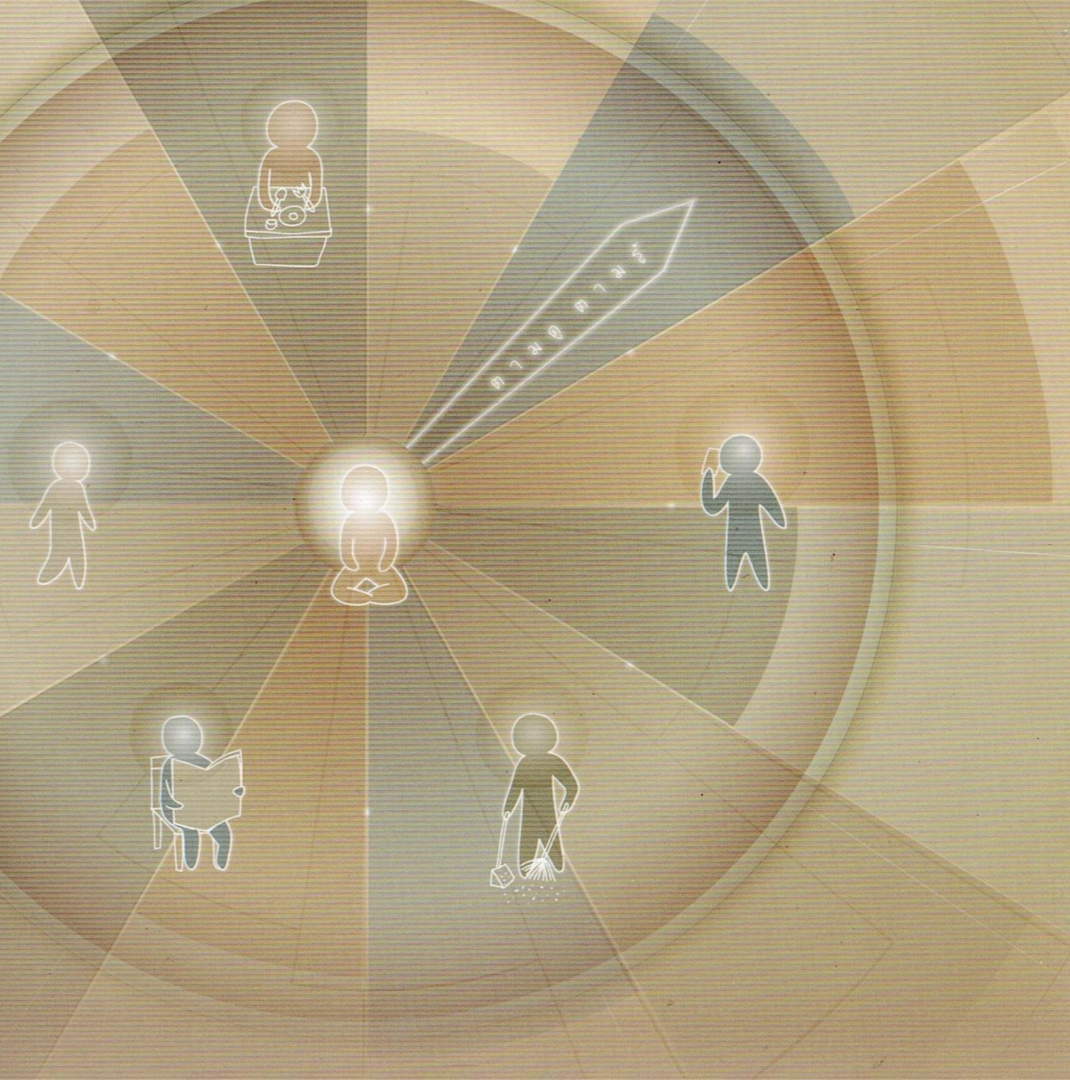
ธรรมะ ภาคปฏิบัติ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช



ธรรมะภาคปฏิบัติ
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ธรรมะ
ภาคปฏิบัติ

เรียบเรียงจาก **พระธรรมเทศนาของ**
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
แสดง ณ ศาลาวัดนวลนรดิศวรวิหาร กรุงเทพฯ
วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๘

ธรรมะภาคปฏิบัติ

เรียบเรียงจากพระธรรมเทศนาของ
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)
จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย
บุตร ภรรยา ญาติมิตร ลูกศิษย์โรงเรียนวัดนวลนรดิศ
อุทิศให้ คุณครูชัชวาล จันทรโชติ

ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา
สามารถดาวน์โหลดได้จาก http://www.dhamma.com
ติดต่อมูลนิธิได้ที่ www.facebook.com/LPPramoteMediaFund
หรือ lptf2557@gmail.com

ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย
๙๘/๙-๑๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงอรุณอมรินทร์
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

คำนำ

ปัจจุบันศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติเรื่องกรรมฐาน ยังข้องใจและสงสัยในแนวทางปฏิบัติ หนังสือ “ธรรมะภาคปฏิบัติ” เล่มนี้จึงเน้นเรื่องการปฏิบัติเป็นสำคัญ เหมาะสำหรับฆราวาสที่สนใจปฏิบัติกรรมฐานจะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หรือเริ่มลงมือศึกษาปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

หนังสือ “ธรรมะภาคปฏิบัติ” นี้ บุตร ภรรยา ญาติมิตร และลูกศิษย์โรงเรียนวัดนวลนรดิศร่วมกันจัดทำ เพื่ออุทิศให้คุณครูชัชวาล จันทรโชติ ซึ่งเป็นผู้ศรัทธา เลื่อมใส เคารพนับถือหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นพระอาจารย์ทางธรรม ซึ่งท่านได้มาแสดงธรรม เมื่อวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ วัดนวลนรดิศวรวิหาร กรุงเทพฯ

หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์สูงสุด จากหนังสือ “ธรรมะภาคปฏิบัติ” ซึ่งเป็นการเผยแพร่วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ไม่ยากจนเกินไปถ้าตั้งใจนำไปปฏิบัติ หากมีความบกพร่องอันใดในหนังสือเล่มนี้ ทางผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

“พระธรรม”

เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

(จากบทสวดมนต์แปล..ธัมมานุสสติ)

ธรรมะ
ภาคปฏิบัติ

จริงๆ แล้ว สภาวะทั้งหลายทั้งปวงที่เราพบ
มันเป็นของชั่วคราวทั้งหมด
ถ้ามันมีเหตุ เหตุของมันยังอยู่ ตัวมันก็ยังอยู่
ถ้าเหตุของมันดับ ตัวมันต้องดับ ...
ไม่มีอะไรที่เราบังคับได้จริง

ธรรมะที่หลวงพ่อเทศน์นี้จะเป็นเรื่องของกรรมฐานจริง ๆ เรื่องเอาไปปฏิบัติจริงๆ เป็นธรรมะภาคปฏิบัตินะ ธรรมะภาคปฏิบัติไม่เหมือนภาคปริยัติ ภาคปริยัตินี้เตรียมหัวข้อมาก็เทศน์ไปตามหัวข้อ แต่ธรรมะภาคปฏิบัติมันต้องเอาใจมาแลกกัน คนฟังต้องมีความสนใจอยากจะฟังธรรมะ แล้วก็มีความสงบ มีความสำรวม มีสมาธิ ธรรมะก็จะถ่ายทอดจากผู้แสดงไปสู่ใจของผู้ฟัง เรียกว่าเรียนกันด้วยจิตต่อจิต ไม่ใช่เรียนด้วยปากกับสมอง

พวกเราคนไหน ถ้าไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะ บางทีฟังแล้วก็งงๆ ว่าหลวงพ่อพูดเรื่องอะไร ที่จริงมันไม่ใช่เรื่องยากอะไรหรอกนะ **ธรรมะก็คือเรื่องของตัวเราเอง เราจะเรียนรู้ความจริงของกายของใจตนเอง** ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจได้ เราจะรู้ว่า **ร่างกายนี้เป็นของชั่วคราว** ร่างกายเราถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่

ตลอดเวลา ร่างกายนี้เป็นแค่วัตถุเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออกตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่าเรามาเรียนความจริงของร่างกาย

ในจิตใจ เราก็จะมาเรียนให้เห็นความจริงในจิตใจว่า **ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายในจิตใจเราเป็นของชั่วคราว** ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว ความดีก็ชั่วคราว ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ชั่วคราว แล้วเราจะเห็นว่าสภาวะทั้งหลายทนอยู่ไม่ได้นาน ความสุขเกิดขึ้นอยู่ได้ไม่นานก็หายไป ความทุกข์อยู่ชั่วคราวก็หายไปเหมือนกัน

เราจะเรียนต่อไปจนเห็นความจริงที่ลึกซึ้งขึ้นไปอีก เราจะเห็นว่า **ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายในจิตใจเรา มันเกิดเอง มันดับเอง เราบังคับมันไม่ได้** อย่างเราจะสั่งว่าให้จิตใจเรามีแต่ความสุขไม่ให้มีความทุกข์นี่ เราสั่งไม่ได้ จะสั่งให้มันดีตลอดเวลา ห้ามโลภ ห้ามโกรธ ห้ามหลง มันห้ามไม่ได้

เราจะมาเรียนรู้ความจริงของร่างกายของจิตใจตัวเอง ถ้าเรารู้ความจริงของกายของใจได้ ต่อไปความทุกข์มันจะน้อยลงๆ จนถึงวันหนึ่งมันจะไม่มีความทุกข์เหลืออีกต่อไป ความทุกข์จะเหลืออยู่เฉพาะความทุกข์ทางร่างกาย แต่จิตใจจะไม่ทุกข์อีกต่อไป

คนทั่วๆ ไปที่เขาไม่เคยศึกษาธรรมะ เวลาร่างกายเขาแก่ เขาก็กลุ้มใจ รู้สึกว่าเราแก่ เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยนะ ก็กลุ้มใจว่าตัวเราเจ็บป่วย หรือเวลาจะตายก็กลุ้มใจว่าตัวเราจะตาย คนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะมันจะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าได้ศึกษาธรรมะเราจะเห็นว่าใครแก่ล่ะ ร่างกายมันแก่ ใครเจ็บ ร่างกายมันเจ็บ ใครตาย ร่างกายมันตาย มันไม่ใช่ตัวเราอีกต่อไป ถ้าเรามาฝึกจิตฝึกใจของเราให้จิตมันเข้าใจความจริงของร่างกายได้อย่างนี้นะ เวลาที่จะเผชิญกับความจริงของชีวิตที่เราเลี่ยงไม่ได้ หนีไม่พ้น คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย จิตใจมันจะไม่หวั่นไหว มันเห็นว่าร่างกายที่แก่ ที่เจ็บ ที่ตาย ไม่ใช่ตัวเรา

ทีนี้ทางจิตใจ ถ้าเรามาคอยรู้เท่าทันจิตใจของตัวเอง เราเห็นว่าความสุขอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ ความทุกข์อยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ ความดีอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไปนะ ความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไป เราดูมากๆ นะ ดูซ้ำแล้วซ้ำอีก ดูกันแรมเดือนแรมปี ถ้าดูมากๆ แล้วใจมันจะยอมรับความจริงว่า ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาสู่ความรับรู้ของจิตใจเป็นของชั่วคราวทั้งหมด อะไร ๆ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปทั้งสิ้น กระทั่งความสุขมาแล้วก็ไป ความทุกข์มาแล้วก็ไป

ถ้าจิตใจมันเข้าใจความจริงตรงนี้ เวลาที่ความสุขมันผ่านมา เราจะไม่หลงลำพอง ไม่หลงระเริงว่าความสุขจะต้องอยู่กับเราตลอดไป พอเราไม่หลงว่าความสุขจะต้องอยู่กับเราตลอดนะ เวลาความสุขมันหายไป ยังไงมันก็ต้องหาย เพราะความสุขก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เวลาความสุขมันหายไป ใจเราจะไม่หวั่นไหว เราจะไม่หิวโหยอยากจะให้ความสุขอยู่กับเรานิรันดร

หรือเวลาที่ความทุกข์ผ่านเข้ามาในใจเรา คนทั่วๆ ไปทุรนทุรายอย่างเวลาต้องพลัดพรากจากคนที่เรารัก พลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก จิตใจมันทุรนทุราย มันหิวโหยความสุข มันเกลียดชังความทุกข์ หรือเวลาที่เราต้องเจอสิ่งที่เราไม่ชอบใจ เจอคนที่เราไม่ชอบใจ ใจมันมีความทุกข์ขึ้นมา เราอยากให้มันหายไปเร็วๆ

เวลาเรามีคนที่เรารัก อยู่กับคนที่เรารัก เราอยากให้คนที่เรารักอยู่กับเราตลอดไป มันก็อยู่ไม่ได้ ถ้าใจของคนที่ไม่เคยภาวนานะ พอคนที่เรารักตายไปหรือคนที่เรารักจากไป เราก็กลุ้มใจเสียอกเสียใจน้ำตานองหน้า

ถ้าหากเราภาวนามากพอเรารู้เลยว่า ความรู้สึกรัก ความรู้สึกเกลียด ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกสุข เป็นของชั่วคราว เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรารัก คนที่เรารัก มาแล้วก็ไป มันเป็นเรื่องธรรมดา จิตใจมันจะไม่หวั่นไหว หรือเวลาเราเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจ เราเจอคนที่เกลียด

หรือเจอสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี อย่างบ้านเราอยู่ของเราสงบๆ ข้างบ้านเอาหมามาเลี้ยง หมาตัวนี้เห่ากลางคืนทุกคืนเลย เราจะนอน หมาก็เห่าอยู่นั่น ใจเราก็เกลียด ยิ่งเกลียดหมานะ เราจะยิ่งตั้งใจฟังว่าเมื่อไหร่มันจะเห่า คอยสนใจมัน เรารักอะไรเราก็สนใจอันนั้น แล้วอยากให้อยู่นานๆ มันอยู่ไม่ได้ เราก็ทุกข์ เราเกลียดอะไร เราอยากให้มันหายไปเร็วๆ มันไม่หาย เราก็ทุกข์

เพราะฉะนั้น **จริงๆ แล้ว สภาวะทั้งหลายทั้งปวงที่เราพบ มันเป็นของชั่วคราวทั้งหมด ถ้ามันมีเหตุ เหตุของมันยังอยู่ ตัวมันก็ยังอยู่ ถ้าเหตุของมันดับ ตัวมันต้องดับ** เราไปอยากให้ของที่ยังมีเหตุอยู่หายไป มันก็ไม่หาย อยากให้ของซึ่งมันดับไปแล้วนะ ไม่มีเหตุแล้ว อยากให้มันอยู่อีก มันก็ไม่อยู่ **ไม่มีอะไรที่เราบังคับได้จริง**

พระพุทธเจ้าสอนให้เรามาเรียนรู้ความจริงของร่างกาย มาเรียนรู้ความจริงของจิตใจ เพราะอะไร เพราะความทุกข์มันไม่อยู่ที่กาย มันก็อยู่ที่ใจนี่เอง เวลาร่างกายเจ็บป่วย ร่างกายไม่สบาย ร่างกายจะตาย เวลาเราพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เจอสิ่งที่ไม่รัก ใจมันจะหวั่นไหว กระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง ยินดีบ้างยินร้ายบ้าง ให้เรามีสตินะ ค่อยๆ หัด ค่อยๆ เรียนรู้ไป การฝึกกรรมฐานไม่ใช่เรื่องยากเท่าที่เราคิดหรอก ส่วนมากที่เราได้ยินว่าฝึกกรรมฐานต้องทำอย่างโน้นต้องทำอย่างนี้ นั่นเรื่องมากเกินกว่าความเป็นจริง

หลวงพ่อตอนเด็กๆ นะ เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อลี วัดอโศการาม ไปหาท่านตั้งแต่ยังเล็กๆ เจ็ดขวบ ไปถึงท่านก็จับนั่งตักนะ ส่วนมากไม่เฉพาะหลวงพ่อหรอก ท่านเจอเด็กท่านก็จับนั่งตัก ไม่ใช่ว่าเราวิเศษกว่าคนอื่นอะไรหรอก ท่านก็สอนกรรมฐานให้ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นับหนึ่ง หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นับสอง

ทีนี้ตอนนั้นเด็กมาก ท่านสอนอย่างนี้ หลวงพ่อก็ไม่รู้ว่าท่านสอนไปเพื่ออะไร แต่ว่ารักท่าน ครูบาอาจารย์สอนก็ทำ กลับมาบ้านทุกวันต้องฝึกกรรมฐาน ฝึกอานาปานสติ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นับหนึ่ง พุท โธ นับสอง ท่านพอลีท่านสอนไว้ให้นับถึงสิบ แล้วก็นับถอยหลัง เก้า แปด เจ็ด หก ห้า อะไรอย่างนี้นะ

หลวงพ่อเป็นเด็กเล็กๆ นับเลขถอยหลังไม่เป็น นับแล้วเครียด เราก็พลิกแพลงการปฏิบัติเอา แทนที่จะนับหนึ่งไปถึงสิบนะก็นับไปถึงร้อยแล้วนับหนึ่งใหม่ ไม่นับถอยหลัง พอนับไป ๆ ใจมันสงบ พอใจสงบแล้ว การนับเลขมันหายไป เหลือแต่หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ

พอใจมันสงบมากขึ้น พุทโธหายไปเหลือแต่การหายใจ พอใจสงบมากขึ้น ลมหายใจหายไปกลายเป็นแสงสว่าง ตอนเด็ก ๆ นะก็อยู่มันตรงนี้เองไปไหนไม่ได้ บางทีอยากรู้อยากเห็นอะไรข้างนอกจิตมันก็ออกไปรู้ไปเห็น

พอผ่านไปช่วงหนึ่ง ก็รู้สึกว่าไม่เห็นมีสาระอะไร แล้วก็กลัวมากเลยว่า ถ้าจิตออกไปข้างนอกไปเห็นเทวดาไม่กลัว แต่ถ้าเห็นผีจะกลัว เป็นคนกลัวผี เพราะฉะนั้นเวลาหายใจ พอใจมันจะเคลิ้มมันจะเคลื่อนออกข้างนอก เรากลัวว่าออกไปแล้วจะเจอผี ก็ไม่ยอมให้ออกนะ หายใจแรงขึ้นนิดนึง รู้สึกตัว ไม่รู้หรอกว่ากำลังฝึกกรรมฐานที่สำคัญอันหนึ่งอยู่ โดยที่จิตมันคลำทางของมันไป เพราะครูบาอาจารย์สอนแต่หายใจเข้าพุท ออกโธ เราก็มุ่งไปตรงนี้ เราคิดว่าทำไปเพื่อให้มีความสุขความสงบ

ทีนี้ทำไปๆ พอจิตมันเคลื่อนออกไปเรารู้ทัน ไม่ยอมให้เคลื่อนกลับมารู้สึกๆ มันเป็นการฝึกให้จิตใจมีความรู้สึกตัว ต่อไปเวลาจะหายใจออกก็รู้สึกตัว หายใจเข้าก็รู้สึกตัว จะยืน จะเดิน จะนั่งจะนอนก็รู้สึกตัว

หลวงพ่อฝึกตั้งแต่เป็นโยมนะ ตั้งแต่เป็นฆราวาส ฝึกอยู่ตั้งยี่สิบสองปี หวังว่าวันหนึ่งจะบรรลุมรรคผลนิพพาน มันก็ไม่บรรลุอะไรหรอก มันก็ได้แต่ความสุขความสงบ จิตมันก็รู้ตัวเด่นดวงอยู่อย่างนั้นเฉยๆ แต่ว่ามันไม่ใช่ว่าเป็นความเสียหาย การที่เราฝึกจนกระทั่งจิตใจมันอยู่กับตัวเอง เพียงแต่มันเดินปัญญาไม่เป็น มันสงบอย่างเดียว มันไม่เดินปัญญา

จนวันหลังมาเจอครูบาอาจารย์ มาเจอหลวงปู่ดูลย์ ตอนนั้นอายุตั้งยี่สิบเก้าแล้ว ตั้งแต่เจ็ดขวบนะ ทำแต่สมาธิ นั่งสมาธิ นั่งปุ๊บก็สงบปั๊บเลยนะ แต่ว่าไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าต้องเดินปัญญา ก่อนหน้าที่จะเจอหลวงปู่ดูลย์ ก็ได้ยินครูบาอาจารย์องค์อื่นท่านสอนให้พิจารณากายเหมือนกัน มาดูร่างกาย ดูไม่นานก็ระเบิด ร่างกายมันแตกสลายไปเหลือแต่ใจดวงเดียว ใจเด่นดวงอยู่อย่างนั้นไปไหนต่อไม่เป็นอีกแล้ว มันไม่เดินปัญญา มีแต่สมาธิ ไม่เดินปัญญา

จนมาเจอหลวงปู่ดูลย์นะ ท่านสอนให้เจริญปัญญาด้วยการรู้ความเปลี่ยนแปลงของใจตัวเอง ท่านสอนง่ายๆ เลย ท่านบอกว่า "การปฏิบัตินั้นไม่ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้ให้อ่านจิตตนเอง"

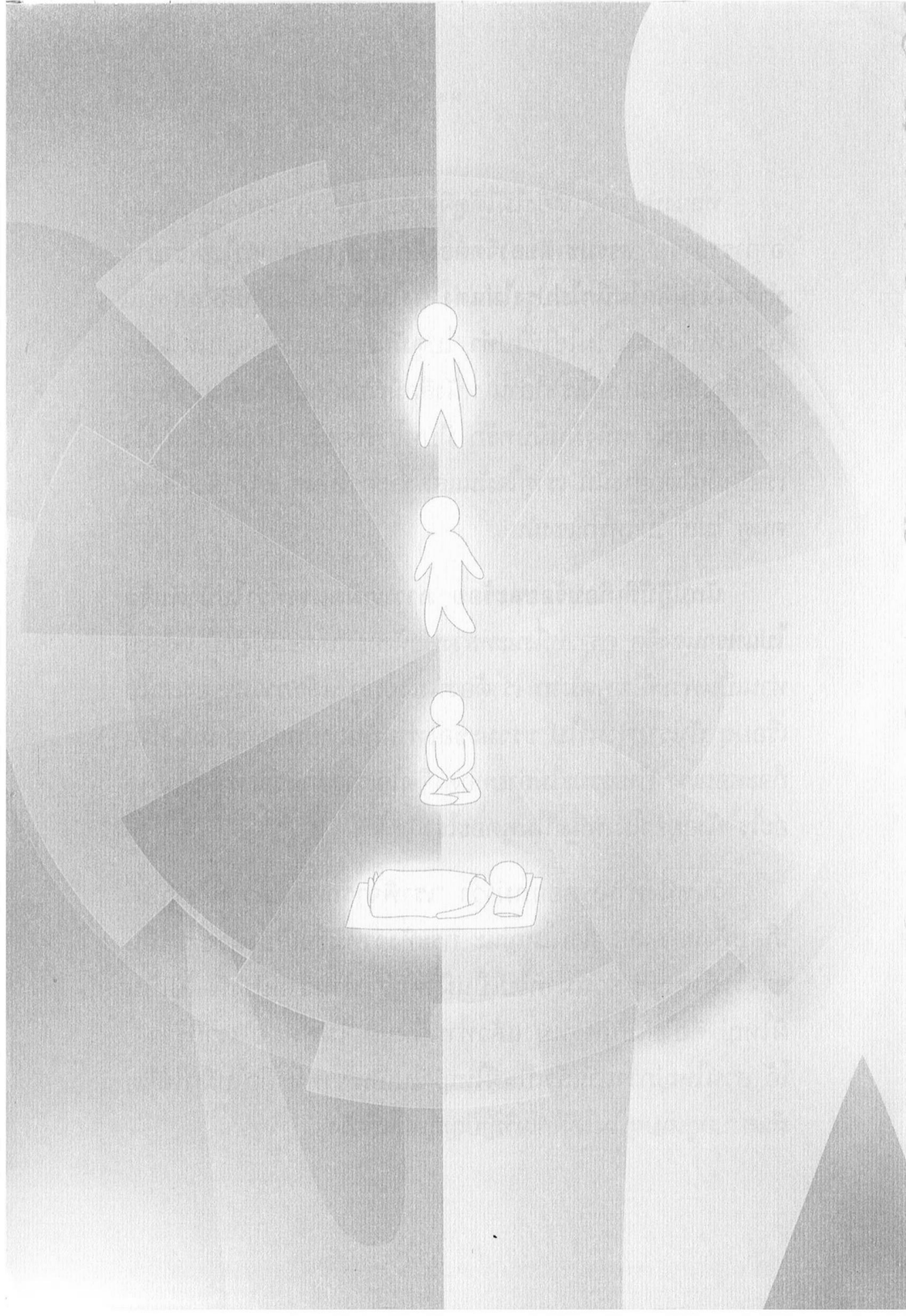
หลวงพ่อได้ยินท่านสอนว่าให้อ่านจิตตนเองนะ ก็พยายามรักษาจิตเอาไว้ ฝึกไปเรื่อยนะ พอจิตจะคิดจะนึกจะปรุงจะแต่งอะไรก็ไม่ยอม ให้มันสงบนิ่งอยู่ แล้วก็จ้อง เฝ้าจ้องไว้อย่างนั้น

ฝึกอยู่สามเดือน คิดว่า...แหม เราเจ๋งมากแล้ว เรารักษาจิตได้ตลอดเวลา ก็ออกไปกราบหลวงปู่ดูลย์ครั้งที่สอง "หลวงปู่ครับ ผมดูจิตได้แล้ว จิตทีแรกมันก็ปรุงแต่งสารพัดเลย แต่พอฝึกไปๆ มันเด่นดวงขึ้นมา"

หลวงปู่บอกว่า "ยังไม่ได้ดูจิตเลย อันนั้นเป็นการแทรกแซงอาการของจิต" **ธรรมชาติของจิตต้องคิดนึกปรุงแต่ง เราไปพยายามทำจิตให้ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง ซึ่งไม่ใช่วิธีการปฏิบัติที่ถูก** ท่านบอกให้ไป**ดู**ใหม่ ไม่ใช่ให้ไป**ทำ** ไปดูมันเหมือนเราไปอ่านหนังสือ หนังสือมีเรื่องแบบนี้เราก็อ่าน หนังสือมีเรื่องอีกอย่างหนึ่งเราก็อ่าน หรือเราดูหนัง หนังมันมีบทรัก มีบทโกรธอะไร บทมันเป็นยังไง เราก็ดูมันไปอย่างนั้น เราดูใจมันแสดงละครไปนะ เราทำตัวเป็นแค่คนดู ไม่เข้าไปแทรกแซงมัน

นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย ภาวนาผิดตรงที่ว่าไปบังคับจิตไปแทรกแซงจิต คราวหนึ่งนะหลวงพ่อนั่งอยู่กับหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ท่านเป็นพระที่ไม่พูดมาก เราต้องนั่งเงียบๆ แล้วภาวนาของเราไปเรื่อยๆ ถ้าเราภาวนาไป ธรรมะของท่านมันถ่ายทอดออกมา ท่านก็จะสอนเรา ถ้าธรรมะไม่ถ่ายทอด จิตใจเราวอกแวก ท่านก็ไม่พูดอะไร นั่งอยู่ชั่วโมงหนึ่งก็ไม่พูดอะไร

วันหนึ่งท่านพูดออกมาว่า "เราพิจารณาดูแล้ว นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดเลย ส่วนใหญ่นะ กระทั่งว่าที่มีชื่อเสียงดังๆ ว่าเป็นอาจารย์ใหญ่ๆ ส่วนมากไปเป็นผีใหญ่" ท่านว่าอย่างนี้ ไปเป็นผีใหญ่ คือไปเป็นพรหม แล้วท่านก็หยุด ไม่พูดต่อ เราก็รู้ว่า... โอ้ ส่วนใหญ่ภาวนาแล้วเป็นผีใหญ่ ไปเป็นพรหม คือไปฝึกให้จิตมันสงบอยู่เฉยๆ ไม่ได้ฝึกเจริญปัญญาที่แท้จริง



การที่จะเจริญปัญญา อย่าเข้าไปแทรกแซงจิต ตามองเห็นรูป เช่นพอเราเห็นคนนี้ ใจมันชอบขึ้นมา ให้รู้ว่าชอบ เห็นคนนี้ เกลียด ให้รู้ว่าเกลียดนะ พอเราเห็นดอกไม้ มีความสุข ให้รู้ว่ามีความสุข เห็นซากศพ ใจสลดสังเวช รู้ว่าสลดสังเวชนะ หรือหูได้ยินเสียง เช่นได้ยินเสียงคนเขาชม ใจมันพองขึ้นมา รู้ว่าใจพอง ได้ยินเสียง คนเขาด่า ใจมันเดือดขึ้นมา รู้ว่าใจมันเดือด

หัดรู้หัดดูของจริงไปอย่างนี้ ให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบ อารมณ์ไป พอกระทบอารมณ์แล้ว เกิดสุขให้รู้ เกิดทุกข์ให้รู้ เกิด กุศลให้รู้ เกิดโลภ โกรธ หลงให้รู้ รู้เพื่ออะไร รู้เพื่อเราจะได้เห็นว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป เพราะไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ว่าความ สุขหรือความทุกข์ ความดีหรือความชั่ว เมื่อเกิดแล้วต้องดับทั้งสิ้น

ให้เราหัดรู้หัดดูซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก ใช้เวลาไม่มาก บางคนใช้เวลาไม่กี่เดือนนะ จิตมันก็เข้าใจความเป็นจริง ว่าสิ่งใด เกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ดับไป บางคนก็ใช้เวลานานหน่อย บางคนก็ใช้เวลา นานมากๆ เพราะว่าขี้เกียจ ดูบ้างขี้เกียจบ้าง โรคขี้เกียจนี่เป็นโรค อันตรายร้ายแรงอันดับหนึ่งนะ

เวลาหลวงพ่อสอนกรรมฐานลูกศิษย์ ถ้าใครส่งการบ้านแล้ว มารายงานว่าขี้เกียจ แทบจะไล่ออกจากวัดเลยนะ ไม่ชอบเลย มัน ต้องต่อสู้ ขี้เกียจไม่ได้ เพราะอะไร มันเหมือนไฟไหม้บ้าน ขี้เกียจ วิ่งหนี ปล่อยให้ไฟคลอกตาย ความทุกข์กำลังบดขยี้เราอยู่ ความแก่

ความเจ็บ ความตาย รอเราอยู่ข้างหน้า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รัก รออยู่ข้างหน้า แล้วเรายังจะมาท้อแท้ใจ ไม่ยอมฝึกฝนตัวเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุก ๆ อย่าง อย่างนั้นมันอ่อนแอเกินไป ถือว่าเป็นคนเหลวไหลนะ ถ้าจะไม่เหลวไหล ต้องสู้จริงๆ

ถ้าเป็นฆราวาส วิธีที่จะฝึกกรรมฐานที่ง่ายๆ นะ ขั้นแรกต้องถือศีลห้าไว้ก่อน ถ้าไม่มีศีลใจจะฟุ้งซ่าน แล้วถือศีลก็ไม่ได้ถือเพื่อว่ากูเก่งกว่าคนอื่น กูดีกว่าคนอื่น **ถ้าถือศีลเพื่อว่ากูเก่งกว่าคนอื่น กูดีกว่าคนอื่น ไม่เรียกว่าศีลวิสุทธินะ ไม่ใช่ศีลที่บริสุทธิ์ ศีลวิสุทธินี่ฝึกเพื่อจะมาลดละกิเลสของตัวเอง มาฝึกจิตฝึกใจตัวเอง**

อย่างเราโกรธขึ้นมาแล้วเราไม่ทำตามใจ ไม่ทำตามความโกรธ ไม่ไปฆ่าเค้า ไม่ไปตีเค้า ไม่ไปทำร้ายเค้า เราฝืนใจตัวเองนะ ฝึกตัวเอง อดทน อดกลั้นไปเรื่อย คนที่มีศีลต่อไปใจมันจะมีความสุข มีความสงบ เพราะคนที่ไม่มีศีลใจจะฟุ้งซ่าน คนที่คิดจะฆ่าคนอื่น คิดจะทำร้ายคนอื่นใจจะฟุ้งซ่าน คนที่เมตตาคนอื่นใจมันสงบ คนที่คิดจะขโมยของเขา ใจฟุ้งซ่าน คนที่ไม่คิดจะเอาของคนอื่น ใจสงบ ถ้าใจดีกว่านั้นนะ สามารถให้ส่วนเกินกับคนอื่นได้ด้วย จิตใจมีความสุข มีความสงบ คนที่คิดจะไปเป็นชู้กับเขาไม่มีความสงบ คนที่ซื่อสัตย์อยู่ในคู่ของตัวเองสงบกว่านะ คนที่โกหกหลอกลวง จิตใจไม่สงบ คนที่พูดความจริง จิตใจสงบกว่า คนขี้เหล้าเมายาจิตใจ

ฟุ้งซ่านนะ คนมีศีลมีธรรมไม่กินเหล้าเมายา ฝึกสติฝึกอะไรไป จิตใจสงบ

การที่เราฝึกศีลห้า พยายามถือศีลห้า ก็เพื่อให้ใจมันมีสมาธิ ให้มันมีสมาธิขึ้นมา ถ้าเราขาดศีลใจจะฟุ้งซ่าน ต้องฝึกนะ ขั้นแรกถือศีลห้าไว้ ใครมันจะว่าเราโง่ก็ช่างมัน โง่ก็โง่ไป ถึงวันหนึ่งนะ ระหว่างเราที่ถือศีล กับคนว่าเราโง่กับคนที่มันทุศีล ทำแต่ความชั่วไปเรื่อยๆ เวลาผ่านไป มันจะเห็นความแตกต่าง คนมีศีลมีธรรม มันมีความสุข มันมีความสงบ มันมีความร่าเริงเบิกบานอยู่ในใจของตัวเอง คนไม่มีศีลจิตใจไม่ดีเลย ฟุ้งซ่าน ฉะนั้นพวกเราตั้งใจถือศีลห้าไว้นะ เพื่อให้จิตใจสงบง่าย

พอถือศีลห้าได้แล้ว สิ่งที่พวกเราควรจะทำต่อไป ก็คือฝึกกรรมฐาน วิธีฝึกกรรมฐานไม่ใช่ฝึกบังคับจิตให้นิ่ง เราทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง จะพุทโธก็ได้ จะหายใจก็ได้ แต่พุทโธก็ไม่ใช่พุทโธเพื่อให้สงบ หายใจก็ไม่ใช่หายใจเอาความสงบ เพราะความสงบนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน

เราพุทโธไปแล้วคอยรู้ทันใจของตัวเอง เช่น พุทโธ พุทโธไป จิตสงบเราก็รู้ทัน พุทโธไปจิตฟุ้งซ่านก็รู้ทัน พุทโธไปจิตใจมีความสุขก็รู้ทัน พุทโธไปวันนี้กลุ้มใจก็รู้ว่ากลุ้มใจ พุทโธไปก็รู้ทันจิตไป หรือเราหายใจก็ได้ หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว หายใจบ่อยๆ **หายใจแล้วคอยรู้สึก เห็นร่างกายมันหายใจ ใจเป็นคนดู**

ฝึกเรื่อย ๆ หายใจไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่เพื่อให้จิตสงบ แต่หายใจไปแล้วรู้ทันจิต หายใจไปแล้วจิตฟุ้งซ่านก็รู้ หายใจไปแล้วจิตสงบก็รู้ หายใจแล้วจิตมีความทุกข์ก็รู้ หายใจแล้วจิตมีความสุขก็รู้ หายใจไปแล้วรู้ทันจิตไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะการรู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่าน จิตมันจะไหลไปตลอดเวลา ไหลไปดู ไหลไปฟัง ไหลไปคิดนะ จิตมันไหลอุตลุดตลอดเวลา

ถ้าเรารู้ทันจิตที่ไหลเมื่อไหร่ สมาธิที่แท้จะเกิดขึ้น จิตจะตั้งมั่น สมาธิไม่ได้แปลว่าสงบนะ สมาธิแปลว่าความตั้งมั่นของจิต อย่าไปแปลแบบมักง่ายนะ ส่วนใหญ่ชอบไปแปลสมาธิว่าความสงบ ความสงบไม่ได้เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน แต่**ความตั้งมั่นของจิตนั้น มันถอนตัวออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันถอนตัวออกมาเป็นคนดู** ดูอะไร มันดูร่างกายแสดงละครให้ดู ดูร่างกายมันหายใจออก หายใจเข้า ดูร่างกายมันยืน เดิน นั่ง นอน มันแสดงให้เราดู แสดงไปแสดงไป **ดูมากๆ เข้าจิตก็ฉลาด เกิดปัญญารู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา**

ร่างกายเป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออกตลอดเวลา เดี๋ยวก็หายใจเข้า เดี๋ยวก็หายใจออก เดี๋ยวกินอาหาร เดี๋ยวขับถ่าย ถ้าเรามีสติรู้สึกอยู่ในร่างกาย ปัญญามันเกิดมันจะเห็นว่าร่างกายนี้มีแต่ความทุกข์ หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย

ทำไมเราต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เราเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหนีความทุกข์ เราทดลองดู เราลองหายใจเข้าสิ หายใจเข้าให้ยาวที่สุดแล้วดูว่าสุขหรือทุกข์ ลองดูเอานะ หายใจให้ยาวเลย ยาวที่สุดในชีวิต ลองดูสักครั้ง สุขหรือทุกข์ ทุกข์ใช่มั้ย หายใจเข้าแล้วทุกข์เราก็หายใจออกแก้ทุกข์ หายใจออกให้นาน ๆ ก็ทุกข์อีกแล้ว ก็ต้องหายใจเข้าแก้ทุกข์ เรานั่งอยู่ก็ทุกข์นะ ต้องขยับเปลี่ยนอิริยาบถแก้ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ ต้องขยับไปขยับมา พลิกไปพลิกมา

ถ้าเรามีสตินะ จิตใจเราอยู่กับเนื้อกับตัว แล้วเรามาดูร่างกายเราจะเห็นว่าร่างกายนั้นมีแต่ความทุกข์บีบคั้นอยู่ทุก ๆ อิริยาบถ ร่างกายมีความทุกข์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก นี้คือตัวปัญญานะ สุดท้ายใจมันรู้ความจริงว่าร่างกายไม่ใช่ของดีของวิเศษ พอมันรู้ความจริงว่าร่างกายไม่ใช่ของดีของวิเศษ เวลาร่างกายแก่ มันคือตัวทุกข์แก่ เวลาร่างกายเจ็บ มันคือตัวทุกข์เจ็บ ร่างกายตายคือตัวทุกข์ตาย มันไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษของเราตาย ไม่ใช่เราแก่ เราเจ็บเราตาย แต่ตัวทุกข์มันแก่ มันเจ็บ มันตาย สมน้ำหน้ามัน ใจมันจะไม่หวั่นไหวเลย

ค่อยๆ ฝึกไป หรือ**เรามาหัดดูจิตใจ จิตใจเราอยู่กับเนื้อกับตัว หายใจไปแล้วก็รู้ทันใจไป พอจิตใจตั้งมั่นขึ้นมาแล้วเราก็ดูความเปลี่ยนแปลงของใจ ใจของเราเปลี่ยนแปลงเสมอ** เมื่อตามองเห็นใจเราก็เปลี่ยน หูได้ยินเสียงใจเราก็เปลี่ยน จมูกได้กลิ่นใจก็เปลี่ยน

ลิ้นกระทบรสใจก็เปลี่ยน มีสิ่งมาสัมผัสร่างกายจิตใจก็เปลี่ยน ใจมันคิดนึกจิตใจก็เปลี่ยน อย่างเราคิดเรื่องนี้มีความสุข คิดเรื่องนี้มีความทุกข์ คิดเรื่องนี้โลภ คิดเรื่องนี้โกรธ คิดเรื่องนี้หลง

ใครขับรถบ้าง มีคนไหนขับรถเองมั้ย เคยถูกปาดหน้ามั้ย ปาดหน้าแล้วต้องโกรธใช่มั้ย สังเกตมั้ย เราไม่ได้โกรธตอนที่เห็นเขาปาดหน้า ตอนที่เห็นเขาปาดหน้ายังไม่โกรธนะ ต้องคิดนิดนึงก่อน ต้องมีพยาบาทวิตกก่อน ต้องคิดในทางไม่ดีก่อนนะ ถึงจะโกรธ คิดด่าเขา ใจก็โกรธขึ้นมา พอมันโกรธขึ้นมา เราก็มีสติรู้ทัน เมื่อกี้ใจเฉยๆ พอใจไปคิดเข้า ความโกรธก็เกิดขึ้นมา หรือเราไปคิดเข้า ความโลภก็เกิดขึ้นมา

เคยมีคนไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์มีกามราคะมั้ย” มีกามราคะมั้ยคือความต้องการในกามมีมั้ย ท่านตอบว่าไงรู้มั้ย ท่านไม่ได้ตอบว่าเราไม่มีกามราคะ เพราะเราเป็นพระอรหันต์ ท่านไม่ตอบอะไรอย่างนั้นเลย ท่านบอกว่า “เราไม่มีกามราคะ เพราะเราไม่มีกามวิตก เพราะเราไม่ตรึกในกาม”

ของเรานี่เวลากิเลสมันมายั่ว เราก็จะตรึก ยั่วอย่างนี้คิดไปทางไม่ดี โทสะก็เกิด ยั่วอย่างนี้คิดไปในทางดี ราคะก็เกิด รักใคร่ผูกพันขึ้นมา เรามีสติไว้นะ ถ้าจิตเราเปลี่ยนแปลง จิตมันโลภขึ้นมา เรารู้ตามองเห็น จิตมันเปลี่ยน มันโลภแล้ว ตามองเห็น จิตมันโกรธแล้วรู้ทัน หูได้ยินเสียงหรือใจมันคิด ใจมันคิดเรื่องนี้โลภ คิดเรื่องนี้

โกรธ คิดเรื่องนี้จิตใจเป็นบุญเป็นกุศลนะ **หัดรู้ลงไปอย่างนี้ เราจะเห็นว่าจิตใจมันเปลี่ยนไปได้เอง** ไม่ได้เจตนาจะโกรธก็โกรธได้เอง ไม่ได้เจตนาจะโลภก็โลภได้เอง ไม่เจตนาจะเผลอก็เผลอได้เอง มันเป็นของมันเอง มันไม่ใช่ตัวเราหรอก **เฝ้ารู้เฝ้าดูลงไป จะเห็นเลยว่าจิตใจมีแต่ความไม่เที่ยง แล้วก็ไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับมันไม่ได้นะ**

ไปดูนะ สักเดือนสองเดือน สามเดือน ไม่ขอมากหรอก แต่**ให้ขยันดู ดูบ่อยๆ เวลาดูอย่าไปจ้อง ให้ความรู้สึกมันเกิดไปตามธรรมชาติ ใช้ชีวิตธรรมดาเลยนะ ถือศีลห้าไว้แล้วใช้ชีวิตธรรมดาของเรานี่แหละ ใช้ชีวิตธรรมดาๆ พอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์ ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น รู้ทันใจตัวเองไป นั่นแหละคือสิ่งที่ครูบาอาจารย์เรียกว่า "การดูจิต"**

ดูจิตไม่ใช่จ้องตัวจิตผู้รู้ไว้ แต่ดูจิตคือเห็นว่าจิตนั้นมันเกิดดับตลอดเวลา เดี๋ยวจิตโลภ เดี๋ยวจิตโกรธ เดี๋ยวจิตหลง เดี๋ยวจิตสงบเดี๋ยวจิตฟุ้งซ่าน แล้วทั้งหมดนี่ล้วนแต่ไม่เที่ยง ทั้งหมดล้วนแต่บังคับไม่ได้ เป็นไปเอง เฝ้ารู้ เฝ้าดูนะ ใช้เวลาไม่กี่เดือนหรอก ถ้าบารมีเราพอนะ ไม่กี่เดือนหรอก จิตมันก็จะเข้าใจธรรมะ

เวลาที่อริยมรรคจะเกิดนะ จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ เข้าฌานเข้าของมันเอง พอมันรวมแล้ว อริยมรรคก็จะเกิดของมันเอง ไม่มีใครสั่งให้เกิดได้ อยู่ที่เรานะ ต้องฝึกของเราเอง

เมื่อได้ธรรมะเบื้องต้นแล้ว เวลาแก่ เวลาเจ็บ เวลาตาย มันเห็นว่าร่างกายมันเป็น มันไม่ใช่เรา เวลาพลัดพรากจากสิ่งที่รัก มันก็เห็นเลยว่าแค่ความรู้สึกรัก คนที่เรารักมันไม่ได้มีจริงนะ มันเป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เกลียดก็ความรู้สึกเกลียดเท่านั้นเอง **ทุกอย่างมาแล้วไป ทุกอย่างมาแล้วไป เฝ้ารู้ เฝ้าดูอย่างนี้**

ขณะนี้ฟุ้งซ่านรู้สึกมั้ย สนใจสิ่งที่อยู่ข้างหลังหลวงพ่อ รู้สึกมั้ย นี่ใจมันไป ใจมันสนใจ ห้ามมันไม่ได้ แต่ให้รู้ทันว่า ฟังเทศน์อยู่ดีๆ แอบไปข้างโน้นแล้ว คอยรู้ทันใจของตนเองนะ วันหนึ่งจะเห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างเป็นทุกข์ ทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา ฝึกรู้ ฝึกดูไปนะ

ถ้าเรา**เจริญสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง**นะ พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าเราเจริญสติปัฏฐานอยู่บางคนแค่เจ็ดปี ก็บรรลุพระอรหันต์ หรือเป็นพระอนาคามี บางคนหกปี บางคนสามปี บางคนปีเดียว บางคนเจ็ดเดือน บางคนสามเดือน บางคนเดือนเดียว บางคนเจ็ดวัน บางคนสามวัน บางคนวันเดียวนะ จะได้พระอรหันต์หรือเป็นพระอนาคามี ของเราอินทรีย์อ่อนนะ ภาวนาเจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปี ได้โสดาฯ ก็บุญแล้วล่ะ เพราะว่าวันๆ หนึ่งภาวนาน้อย ฟุ้งซ่านมาก

ฝึกนะ ไม่มีใครช่วยเราได้หรอก เราต้องช่วยตัวเราเอง พระพุทธเจ้ามายืนต่อหน้าเรา ก็ช่วยเราไม่ได้ ไม่มีใครช่วยเราได้เลย เพราะพระพุทธเจ้าท่านยังบอกว่า **ท่านเป็นแค่ผู้บอกทางให้ ท่านบอกวิธีปฏิบัติให้ หน้าที่ของเราต้องปฏิบัติด้วยตัวของเราเอง**

ถ้าชาวพุทธไม่ปฏิบัติธรรมนะ จะให้ใครเขามาปฏิบัติ ต้องระวังนะ พระศาสนาใกล้จะสูญเต็มทีแล้ว ทุกวันนี้คนไม่ได้เป็นชาวพุทธหรอกนะ เป็นแต่ชื่อ เป็นชาวพุทธตอนตายเท่านั้น เวลาจะจัดงานศพมาจัดไว้ที่วัด แต่หลวงพ่อไปเห็นนะ บางประเทศเขาไม่ได้จัดงานศพในวัด มีบริษัทรับจ้างเผาศพ ไม่เกี่ยวกับพระ ไม่ยุ่งกับพระเลย วัดก็สูญไป พระก็หมดไป ศาสนาก็เหลือแต่พิธีกรรมนิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง

ของเราทุกวันนี้ศาสนาใกล้จะหมดเต็มทีแล้วนะ คนไม่ได้สนใจ ทำไมคนไม่สนใจ เพราะคนไม่รู้ว่าพระพุทธศาสนามีคุณค่าอย่างไร คนรู้จักศาสนาพุทธก็แค่ว่า ถึงปีก็ไปทอดกฐิน เจอหน้ากฐินก็ปวดหัว มีแต่ซองเรี่ยไร ศาสนาพุทธมีแต่เรี่ยไร เรี่ยไร แต่ศาสนาอื่นนะ เขาให้เงินด้วยนะ บางศาสนาจ่ายเงินให้ เป็นหนี้ออกเงินให้เปลี่ยนศาสนา

คนที่เปลี่ยนศาสนาได้คือคนที่ไม่มีศาสนานะ ถ้าเราเป็นชาวพุทธแท้ๆ มันไม่เปลี่ยนหรอก มันจะเปลี่ยนไปได้ยังไง เพราะว่ามันเห็นความจริงอยู่ในกายในใจของตนเอง ความจริงมันเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ทุกวันนี้นะ คนที่จะเรียนรู้กายรู้ใจของตัวเองหายากมากเลย คนที่หลงโลกยังมีมาก เขาให้เงินนะ ก็ยอมเปลี่ยนศาสนา เลิกนับถือพระพุทธเจ้า

หลวงพ่อไปอีสานมาเมื่อไม่กี่วันนี้เอง ไปที่จังหวัดหนึ่งนะ จังหวัดนี้แต่เดิมศาสนาเข้มแข็งมากเลย คนนับถือพระพุทธศาสนาเยอะ ระหว่างรอเรือบิน เดินอยู่ที่สนามบินนะ จะไปห้องน้ำ มีเด็กมายกมือไหว้ พ่อเขารีบบอก สอนแล้วไงว่าต่อไปนี้ห้ามไหว้พระ สอนอย่างนี้นะ เพราะพ่อรับเงินมาแล้ว เปลี่ยนศาสนาแล้ว

เราอย่านึกว่าศาสนาของเรามั่นคงแข็งแรงนะ ศาสนาเราง่อนแง่นเต็มทีแล้ว แล้วอย่าไปฝากศาสนาไว้กับพระข้างเดียว ศาสนาต้องอยู่ในมือของพุทธบริษัท มีภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุณีไม่มีแล้วนะ ถึงไปบวชขึ้นมา ก็ไม่เป็นภิกษุณีแล้ว เพราะว่าองค์ประกอบไม่ครบที่จะบวชได้แล้ว เหลืออยู่สามบริษัท ภิกษุ อุบาสก อุบาสิกานะ

ถ้าอุบาสก อุบาสิกาไม่สนใจธรรมะ โยนทุกอย่างให้พระรักษาศาสนา พระเป็นคนส่วนน้อยนิดเดียว ทุกวันนี้พระมีไม่ถึงสามแสนองค์ อย่านึกว่าเยอะนะ แล้วส่วนใหญ่ก็อยู่ระหว่างเข้าพรรษา พอออกพรรษาก็เหลืออยู่ไม่มากแล้วนะ มีจำนวนนิดเดียวเอง เราอย่านึกนะว่าศาสนาจะไม่หายไปจากบ้านเรา พร้อมที่จะสูญหายไปเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่สนใจที่จะศึกษา ไม่สนใจที่จะปฏิบัติธรรม เราก็จะไม่เห็นคุณค่าว่าศาสนาพุทธมีคุณค่าอะไร เพราะเราไม่เห็นคุณค่า เราก็ไม่รัก เราก็ไม่หวงแหน เราพร้อมจะขายศาสนาพุทธได้นะ ขอให้ได้ผลประโยชน์ มันเหมือนอย่างเราไม่รู้จักว่าเสียงของเรามีคุณค่า เราก็ขายเสียงให้นักการเมืองได้ แล้วเราก็เดือดร้อนทีหลัง

ไหนๆ ก็มาเจอกันแล้วนะวันนี้ ใครไม่เคยฟังหลวงพ่อมาก่อนไม่เป็นไรนะ แต่อยากแนะนำว่าให้ไปฟังซีดีที่หลวงพ่อเทศน์ไว้มีเยอะแยะเลยในยูทูป อย่าเอาแต่ฟังเพลง ลองฟังหลวงพ่อสักหนึ่งเดือน ขอเวลาเดือนเดียว ถ้าชีวิตจิตใจไม่พัฒนาขึ้นเลย ก็เลิกไปฟังอย่างอื่นตามใจเลยนะ

หลวงพ่อกล้าท้านะ กล้ารับคำท้าหรือเปล่า คนที่เรียนกับหลวงพ่อนะ หนึ่งเดือน สองเดือน สามเดือน ชีวิตจิตใจเปลี่ยนเลยนะ เคยทุกข์มากก็เหลือทุกข์น้อย เคยทุกข์นานก็เหลือทุกข์สั้น ชีวิตมันเปลี่ยน แล้วรู้เลยว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมาไม่เคยตื่นเลย ภาวะแห่งความตื่นเพิ่งจะเกิดขึ้นเมื่อมาฝึกกรรมฐานที่ถูก

ถ้าฝึกกรรมฐานผิดก็ไม่ตื่นนะ ดีไม่ดีบ้าด้วยซ้ำไป ถามหมอโรงพยาบาลโรคจิตมา พวกพระภาวนาผิดหรือฆราวาสภาวนาผิดบ้าก็มีนะ เพราะว่าไม่ได้ฝึกเจริญสติ แต่ฝึกบังคับตัวเอง ฝึกบังคับใจจนมันเครียดไปหมดเลย จะทำอะไรก็เครียดไปหมดเลย เครียดหนักๆ สติแตก

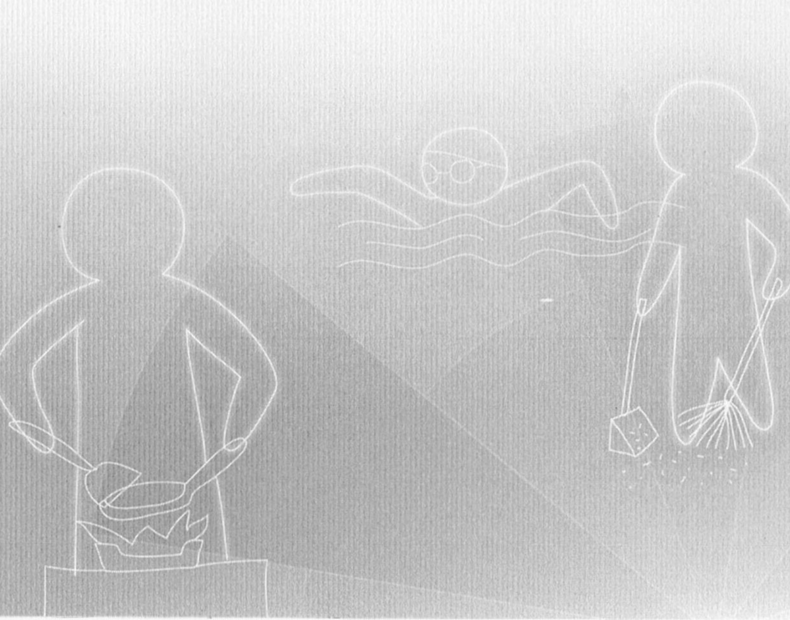
เราเรียนกรรมฐานนะ เรียนให้มันได้เรื่องได้ราว ถือศีลห้าไว้ไม่ต้องเรื่องมาก ไม่ต้องตั้งใจไปรักษาศีลแปด ศีลสิบอะไรมากมายหรอกนะ ศีลห้าเอาให้รอดก็พอแล้วล่ะ แค่นี้ก็บรรลุมรรคผลได้ ถือศีลห้าแล้วก็มาฝึกใจตัวเอง หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกตัว ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึกตัว ฝึกรู้สึกตัวเรื่อยๆ พอรู้สึกตัวเป็น จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว เราก็จะเห็นความจริงของกายของใจได้

ถ้าจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ลืมกายลืมใจนะ ไม่เห็นความจริงของกายของใจ ก็ไม่สามารถที่จะเรียนกรรมฐานได้ เพราะกรรมฐานคือการเรียนรู้ความจริงของกายของใจ ฝึกนะ หลวงพ่อฝึกอยู่กับหลวงปู่ดูลย์เจ็ดเดือน ท่านบอกว่าช่วยตัวเองได้แล้ว เข้าใจหลักของการปฏิบัติแล้ว

พวกเราก็ไม่ได้โง่หรอก ถ้าตั้งใจจริงๆ ไม่กี่เดือนหรอก ชีวิตจิตใจจะเปลี่ยน แล้วเราจะรักพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า เราก็จะงมงาย เราจะหาทางไปไม่ถูกเลย เราจะรักพระธรรมนะ ธรรมะนี้นำความสุข นำความสงบ นำประโยชน์มาให้เราอย่างมหาศาล

เราจะรู้ว่าพระสงฆ์ตัวจริงเป็นยังไง แต่งตัวอย่างหลวงพ่อนี้เป็นสมมุติสงฆ์นะ พระสงฆ์ตัวจริงอาจจะใส่สูทก็ได้ ใส่เสื้อเชิ้ตก็ได้ จะใส่เสื้ออะไรก็ได้ อยู่ที่ใจนะ ว่าใจเข้าถึงธรรมะแค่ไหน

ตั้งอกตั้งใจฝึก ไม่ใช่ธรรมะเป็นของพระนะ เราเป็นอุบาสกอุบาสิกา ก็เป็นเจ้าของศาสนาเท่าๆ กับพระนั่นแหละ ถ้าเจ้าของศาสนาไม่รับผิดชอบที่จะรักษาศาสนา ไม่สืบสาน ไม่ปฏิบัติ จะโยนให้เป็นภาระของพระข้างเดียวนะ ต่อไปก็หมด เพราะพระใกล้จะหมดอยู่แล้ว ไปฟังซีดีนะ แล้วชีวิตจะได้ดีขึ้นกว่านี้นะ ทุกข์น้อยกว่านี้ พอสมควรแก่เวลา



เจริญสติ

รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง

ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง



ทุกอย่างมาแล้วไป ทุกอย่างมาแล้วไป

เฝ้ารู้ เฝ้าดูอย่างนี้

ประวัติหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
(โดยย่อ)

เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

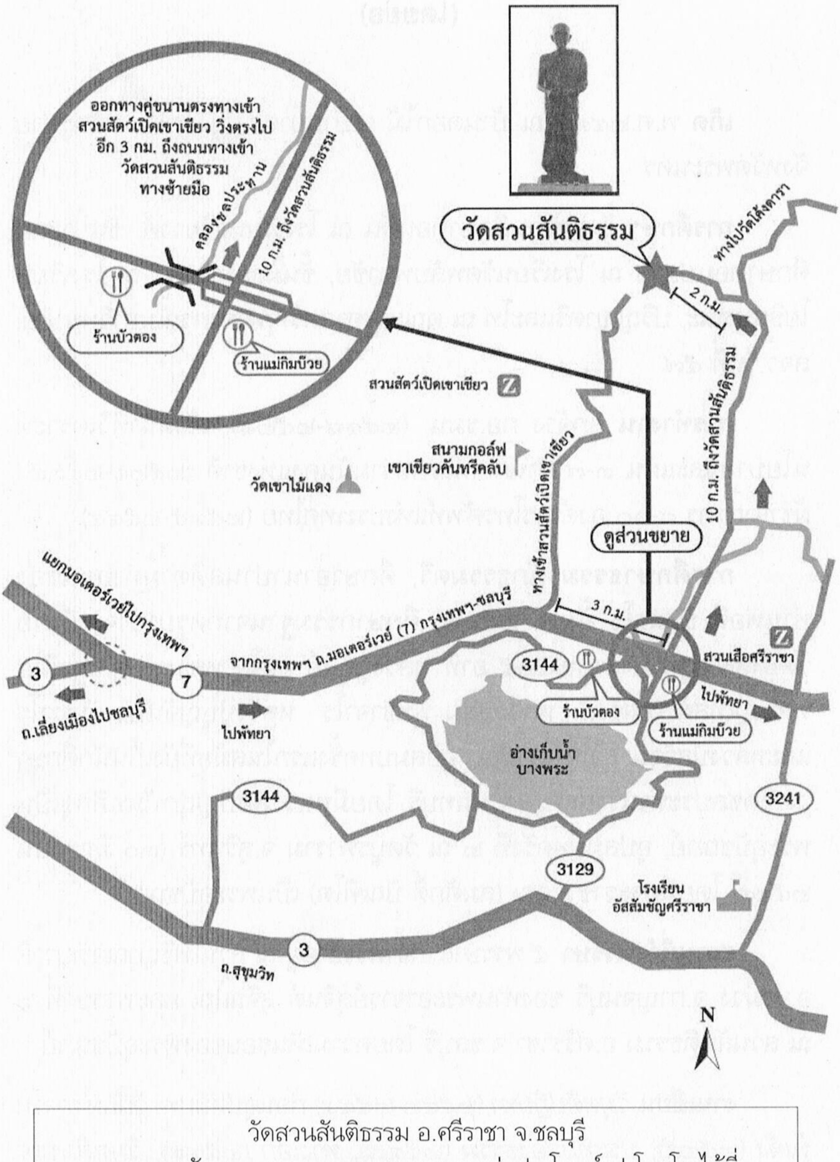
การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้ชำนาญการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

การศึกษาธรรม นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปัณฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณฺโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

งานเขียน *วิมุตติปฏิปทา* (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* (๒๕๔๕), *ประทีปส่องธรรม* (๒๕๔๗), *ทางเอก* (๒๕๔๙), *วิมุตติมรรค* (๒๕๔๙) และ *แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล* (๒๕๕๑)

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่
www.dhamma.com/calendar หรือโทร. ๐๘๑-๕๕๗-๙๘๗๘

ธรรมะก็คือเรื่องของตัวเราเอง...
เราจะมาเรียนรู้ความจริง
ของร่างกายของจิตใจตัวเอง
ถ้าเรารู้ความจริงของกายของใจได้
ต่อไปความทุกข์มันจะน้อยลงๆ
จนถึงวันหนึ่งมันจะไม่มีความทุกข์
เหลืออีกต่อไป ความทุกข์จะเหลืออยู่
เฉพาะความทุกข์ทางร่างกาย
แต่จิตใจจะไม่ทุกข์อีกต่อไป

ธรรมะภาคปฏิบัติ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช